

رژیم لاغری کودکان پسر ۹-۱۳ سال

صبحانه:

منوی ۱: ۲ عدد تست ۷ غله یا سبوس + ۱ ق غ کره بادام زمینی + ۱ ق چ عسل یا مربای دلخواه

منوی ۲: ۲ کف دست نان سنگک/ بربری + ۱ و نیم قوطی کبریت پنیر + ۲ عدد مغز گردو

میان وعده:

۱ عدد خرما با روکش شکلات + ۱ پیاله ماست وانیلی + ۱ ق غ دانه چیا + ۳ عدد توت فرنگی + نصف موز

نهار:

منوی ۱: ۷ قاشق برنج + ۲ قاشق انواع خورش + ۳ قوطی کبریت انواع گوشت + سالاد و سبزی آزاد بدون سس

منوی ۲: ۱ لیوان انواع ماکارانی و پاستا باسس دلخواه اما کم چرب + سبزی و سالاد آزاد

توجه: توصیه می شود به همراه غذا نوشیدنی میل نکنید، اما در صورت تمایل تنها آب یا سودا آبلیمو کنید.

میان وعده:

۱ لیوان شیر کاکائو خانگی + ۱ عدد کاپ کیک + ۱ عدد سیب + ۱ پیاله پاپ کورن

شام:

منوی ۱: ۱ لیوان آش / سوپ / خوراک عدسی / خوراک لوبیا + ۱ پیش دستی سالاد یا سبزی

منوی ۲: ۷ قاشق برنج + ۳ قوطی کبریت گوشت + ۲ قاشق انواع خورشت

توجه داشته باشید که این رژیم برای همه افراد مناسب نیست چرا که یک رژیم اصولی رژیمی است که مناسب با قد، وزن، شرایط جسمی و فعالیت بدنی هر فردی تنظیم شود. برای دریافت رژیم کودکان اصولی می توانید از اپلیکیشن تناسب اندام سیرا استفاده کنید. برای ثبت نام رایگان اپلیکیشن سیرا روی لینک زیر کلیک کنید.

[ثبت نام رایگان در اپلیکیشن سیرا](#)